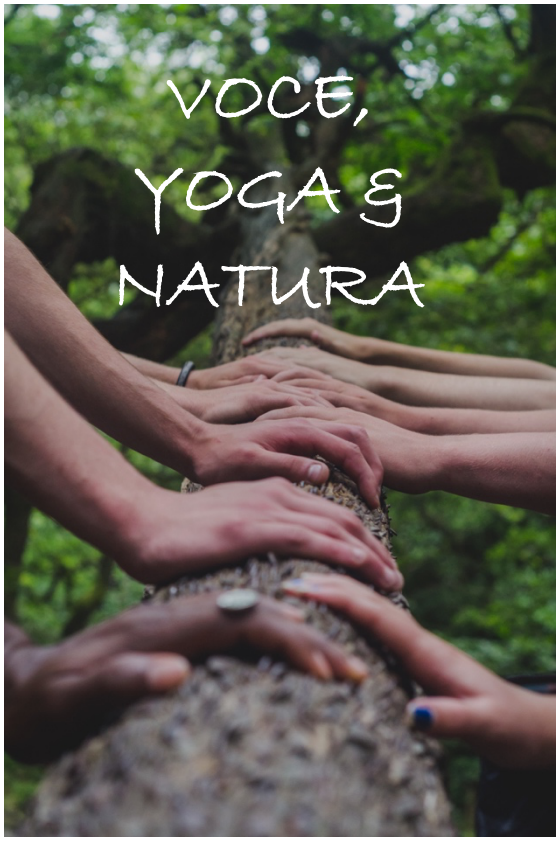

VOCE, YOGA & NATURA è prima di tutto un'esperienza umana, un'avventura pensata per contattare il proprio paesaggio interiore, ricco di sfumature, di emozioni, di immagini e di suggestioni. Nasce dal desiderio di fondere tre discipline che, ognuna a suo modo, consente alle persone di entrare in contatto con se stesse e di crescere, diventando più consapevoli. Nel viaggio esperienziale le persone avranno l'occasione di esplorare il proprio corpo e la propria voce, trovando anche lo spazio e il tempo per connetersi con la natura. E' farsi un regalo, in un certo senso: ritagliarsi un momento per sé.
Ogni disciplina porterà con sé un custode, Paola e Christian vi accompagneranno per mano alla scoperta di nuovi paesaggi interiori, ricchi di bellezza e di stupore.
Si parte, inizi il viaggio?

DATA:	27-28 novembre 2021
INIZIO CORSO:	27 novembre alle 08.00
FINE CORSO:	28 novembre alle 17.00
LUOGO:	Cabbiolo (Valle Mesolcina, GR), Centro Arte Pensione completa per 1 giorno + un pasto Sono previste camere doppie
COSTI:	390.-
MATERIALE:	Abbigliamento comodo per interno e caldo per esterno

INFORMAZIONI

Paola Valchera 0792239194

ISCRIZIONI

Entro il 31.10.2021 a paola@green-experience.ch

PAOLA VALCHERA è maestra di Yoga Anusara Elements®, guida di Forest Bathing e coach certificato ICF. Propone uscite di Forest Bathing integrando sia lo yoga che elementi di coaching. Per lei lo yoga, il Forest Bathing e il coaching sono degli strumenti, tre discipline, che permettono ad ognuno di noi di scoprire le proprie risorse, prenderne consapevolezza ed integrarle nella vita di tutti i giorni.

CHRISTIAN PEZZATTI è un maestro della Voce umana. Propone regolarmente dei workshop e delle lezioni individuali. Crede nel lavoro della voce umana come una continua ricerca interiore. Incoraggia le persone a entrare in contatto con la propria storia personale attraverso un lavoro fisico. L'ascolto delle voci connesse ai sentimenti esprime tutte le potenzialità delle persone e permette di ascoltare nuovi spazi che ci riportano alla vita quotidiana con un nuovo ascolto.

CENTRO ARTE, Cabbiolo (GR)

Un'oasi unica nel suo genere circondata da una natura incontaminata nella Svizzera meridionale.